

MATINES ABRÉGÉES DU DIMANCHE :  
PETIT OFFICE DE LOUANGE MATINALE AU CHRIST RESSUSCITE

**Prières initiales**

Par les prières de nos saints Pères, Seigneur Jésus-Christ, notre Dieu, aie pitié de nous. Amen.

Gloire à Toi, notre Dieu, gloire à Toi.

Roi céleste, Consolateur, Esprit de vérité, Toi qui es partout présent et qui emplis tout, Trésor des biens et Donateur de vie, viens et fais ta demeure en nous, purifie-nous de toute souillure et sauve nos âmes, Toi qui es bonté.

Saint Dieu, Saint Fort, Saint Immortel, aie pitié de nous. *(3 fois)*

Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit, et maintenant et toujours et dans les siècles des siècles. Amen.

Très Sainte Trinité, aie pitié de nous ; Seigneur, purifie-nous de nos péchés ; Maître, pardonne-nous nos iniquités ; Saint, visite-nous et guéris nos infirmités, à cause de ton Nom.

Seigneur, aie pitié. *(3 fois)* ou Kyrie eleison. *(3 fois)*

Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit, et maintenant et toujours et dans les siècles des siècles. Amen.

Notre Père qui es aux cieux, que ton Nom soit sanctifié, que ton règne vienne, que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel ; donne-nous aujourd'hui notre pain essentiel ; remets-nous nos dettes, comme nous les remettons aussi à nos débiteurs ; et ne nous laisse pas entrer dans l'épreuve, mais délivre-nous du Malin.

Seigneur, aie pitié. *(12 fois)* ou Kyrie eleison. *(12 fois)*

Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit, et maintenant et toujours et dans les siècles des siècles. Amen

Venez, adorons et prosternons-nous devant Dieu, notre Roi.

Venez, adorons et prosternons-nous devant le Christ, notre Roi et notre Dieu.

Venez, adorons et prosternons-nous devant le Christ Lui-même, notre Roi et notre Dieu.

## **Psaumes de l'Hexapsalme<sup>1</sup>**

*On poursuit avec deux psaumes de l'HEXAPSALME précédés des versets suivants :*

Gloire à Dieu au plus haut des cieux et paix sur la terre, bienveillance parmi les hommes. (3 fois)

Seigneur, ouvre mes lèvres, et ma bouche proclamera ta louange. (2 fois)

### **Psaume 62**

Dieu, mon Dieu, pour Toi je veille avant l'aurore. Mon âme a soif de Toi,  
ô combien ma chair Te désire, dans une terre déserte, sans chemin et sans eau.  
Ainsi dans le sanctuaire je parais devant Toi pour voir ta puissance et ta gloire.  
Car ta miséricorde est meilleure que la vie : mes lèvres Te loueront.  
Ainsi je Te bénirai pendant ma vie, en invoquant ton Nom j'élèverai mes mains.  
Comme de moelle et de graisse mon âme sera rassasiée, et les lèvres pleines de joie, ma bouche Te louera.

Lorsque ton souvenir me revient sur ma couche, à l'aurore ma méditation va vers Toi,

car Tu es mon secours, et à l'ombre de tes ailes je me réjouirai.

Mon âme s'est attachée à Toi ; ta droite me soutient.

Mais eux, c'est en vain qu'ils ont cherché mon âme. Ils descendront au plus profond de la terre ;

ils seront livrés au tranchant de l'épée et seront la part des renards.

Mais le roi se réjouira en Dieu, et tout homme qui jure par Lui sera loué, car Dieu ferme la bouche de ceux qui profèrent l'injustice.

À l'aurore ma méditation va vers Toi,

car Tu es mon secours, et à l'ombre de tes ailes je me réjouirai.

Mon âme s'est attachée à Toi ; ta droite me soutient.

---

<sup>1</sup> Comme son nom l'indique, l'Hexapsalme contient normalement 6 psaumes (psaumes 3, 37, 62, 87, 102, 142), les deux proposés ici, par économie et commodité, expriment quant à eux l'attente, dans les ténèbres, de la Gloire divine et de la Lumière qu'elle dispense (Ps 62) ainsi que la nécessaire humilité avec laquelle cette attente est vécue (Ps 142).

Seigneur, exauce ma prière, prête l'oreille à ma supplication en ta vérité, exauce-moi en ta justice

et n'entre pas en jugement avec ton serviteur, car nul vivant ne sera justifié devant Toi.

Car l'ennemi a poursuivi mon âme, il a humilié ma vie jusqu'à terre. Il m'a fait habiter dans les ténèbres comme les morts de tous les siècles.

Mon esprit a été plongé dans l'abattement, en moi mon cœur s'est troublé.

Je me suis souvenu des jours anciens, j'ai médité sur toutes tes œuvres, sur les créations de tes mains je méditais.

J'ai élevé les mains vers Toi, mon âme est une terre sans eau devant Toi.

Hâte-Toi, Seigneur, de m'exaucer, mon esprit défaille. Ne détourne pas de moi ta Face, que je ne sois pas semblable à ceux qui descendent dans la fosse.

Fais-moi entendre au matin ta miséricorde, car en Toi j'ai mis mon espérance.

Fais-moi connaître, Seigneur, la voie où je dois marcher, car vers Toi j'ai élevé mon âme.

Délivre-moi de mes ennemis, Seigneur. Je me suis réfugié auprès de Toi.

Enseigne-moi à faire ta volonté, car Tu es mon Dieu. Ton Esprit bon me conduira sur une terre de droiture ;

par ton Nom, Seigneur, Tu me donneras la vie. En ta justice, Tu feras sortir mon âme de l'affliction.

Et en ta miséricorde Tu anéantiras mes ennemis, et Tu feras périr tous les oppresseurs de mon âme, car je suis ton serviteur.

Exauce-moi en ta justice, et n'entre pas en jugement avec ton serviteur.

Exauce-moi en ta justice, et n'entre pas en jugement avec ton serviteur.

Ton Esprit bon me conduira sur une terre de droiture.

Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit, et maintenant et toujours et dans les siècles des siècles. Amen.

Alléluia, alléluia, alléluia. Gloire à Toi, ô Dieu. (3 fois)

6 DECEMBRE 2020 – 25<sup>EME</sup> DIMANCHE APRÈS LA PENTECOTE, TON 1 – SAINT NICOLAS

[Ton 1.<sup>2</sup>] Le Seigneur est Dieu, et Il nous est apparu/ Béni soit Celui qui vient au nom du Seigneur. Ps 117,27-26 Et on ajoute tout de suite le premier verset :

v. Confessez le Seigneur, car Il est bon, car sa miséricorde est éternelle. Ps 117,1

On reprend : "**Le Seigneur est Dieu...**" sur le ton du 1er tropaire, et le répète après chaque verset.

v. Toutes les nations m'ont entouré, mais par le nom du Seigneur je les ai repoussées.

Ps 117,10

v. Je ne mourrai pas, mais je vivrai, et je raconterai les œuvres du Seigneur. Ps 117,17

v. La pierre qu'avait rejetée les bâtisseurs, est devenue pierre d'angle. C'est là l'œuvre du Seigneur, et elle est admirable à nos yeux. Ps 117,22-23

Ensuite on enchaîne avec le **tropaire et le théotokion**.

**Tropaire - ton 1** - La pierre ayant été scellée/ et les soldats gardant ton corps très pur/ Tu es ressuscité le troisième jour, ô Sauveur/ en donnant au monde la vie/ c'est pourquoi, Donateur de vie, les puissances célestes Te clamaient/ Gloire à ta résurrection, ô Christ/ gloire à ta royauté// gloire à ton dessein de salut, Toi le seul Ami des hommes.

**Tropaire à saint Nicolas – ton 4** - Celui qui est la Vérité, ô saint évêque Nicolas/ a fait de toi pour ton troupeau un modèle de foi/ un exemple de douceur et un maître de tempérance/ c'est pourquoi tu as acquis la grandeur par ton humilité et la richesse par ta pauvreté// aussi prie le Christ Dieu pour le salut de nos âmes.

**Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit – tropaire de la paroisse – ton 3** - Vous avez trouvé la foi véritable/ trois fois bienheureux Nectaire et Jean/ Colonnes de l'Orthodoxie apparues en nos temps/ vous avez brillé de l'Orient à l'Occident// Pères Saints, suppliez Dieu de nous accorder Sa grande miséricorde.

**Et maintenant et toujours et pour les siècles des siècles. Amen – Théotokion ton 1**  
Ô Vierge, alors que Gabriel t'annonçait : "réjouis-toi"/ à sa voix le Maître de toutes choses/ s'incarnait en toi, l'Arche sainte/ comme l'avait annoncé le juste David/ tu es apparue plus vaste que les cieux/ toi qui as porté ton Créateur/ Gloire à Celui qui a fait sa demeure en toi/ gloire à Celui qui est sorti de toi// gloire à Celui qui nous a libérés par ton enfantement

---

<sup>2</sup> Le ton indiqué, ici et dans la suite, est celui de la semaine qui s'ouvre et donc incluant les tropaires, le prokimenon et les stichères. On chante donc le verset puis le tropaire sur ce ton. Mais, si besoin, versets et tropaire, comme tout le reste, peuvent être récités, proclamés sans être chantés. L'essentiel étant de considérer que le cœur est le lieu de la prière et que le destinataire en est le Seigneur.

Ici l'on chante ou l'on récite le **Polyeleos** c'est-à-dire quelques versets des Ps 134 & 135

## POLYELEOS

### P s a u m e 1 3 4

Louez le nom du Seigneur/ louez le Seigneur, vous ses serviteurs,

*Antienne (refrain) : Alléluia. De même après chaque verset du psaume*

Vous qui vous tenez dans la maison du Seigneur/ dans les parvis de la maison de notre Dieu.

Louez le Seigneur, car le Seigneur est bon/ chantez son Nom, car Il est beau.

Car le Seigneur s'est choisi Jacob/ et Israël pour sa possession.

Pour moi, je sais que le Seigneur est grand/ et que notre Seigneur surpasse tous les dieux.

Maison d'Israël, bénissez le Seigneur/ maison d'Aaron, bénissez le Seigneur.

Maison de Lévi, bénissez le Seigneur/ vous qui craignez le Seigneur, bénissez le Seigneur.

Béni soit de Sion le Seigneur/ qui fait de Jérusalem sa demeure.

### P s a u m e 1 3 5

Confessez le Seigneur, car Il est bon,

*Antienne (refrain) : alléluia, alléluia, car sa miséricorde est éternelle, alléluia. De même après chaque verset du psaume*

Confessez le Dieu des dieux,

Confessez le Seigneur des seigneurs,

Lui qui seul a fait des merveilles,

Il a fait les cieux avec sagesse,

Il a affermi la terre sur les eaux,

Lui seul a fait les grands luminaires,

Le soleil pour commander au jour,

La lune et les étoiles pour commander à la nuit,

Confessez le Dieu du ciel,

Vient ensuite le **prokimenon du dimanche** qui précède la lecture de l'Évangile de la Résurrection.

**6 DECEMBRE 2020 - 26<sup>EME</sup> AP. LA PENTECOTE, TON 1 – SAINT NICOLAS**

**Prokimenon - ton 1**

Maintenant Je ressuscite, dit le Seigneur/ Je serai leur salut, avec assurance Je l'accomplirai

*v. Les paroles du Seigneur sont des paroles pures (Ps 11, 6 & 7) Puis, sur le même ton, ou recto tono : Que tout souffle/ loue le Seigneur.*

Lecture du saint Évangile selon le saint apôtre et évangéliste Luc

Gloire à Toi, Seigneur, gloire à Toi.

**4<sup>eme</sup> Évangile (Lc XXIV, 1-12)**

En ce temps-là, le premier jour de la semaine, les femmes se rendirent au sépulcre de grand matin, portant les aromates qu'elles avaient préparés. Elles trouvèrent que la pierre avait été roulée de devant le sépulcre ; et, étant entrées, elles ne trouvèrent pas le corps du Seigneur Jésus. Comme elles ne savaient que penser de cela, voici, deux hommes leur apparurent, en habits resplendissants. Saisies de frayeur, elles baissèrent le visage contre terre ; mais ils leur dirent : Pourquoi cherchez-vous parmi les morts celui qui est vivant ? Il n'est point ici, mais il est ressuscité. Souvenez-vous comment il vous a parlé, lorsqu'il était encore en Galilée, et qu'il disait : Il faut que le Fils de l'homme soit livré entre les mains des pécheurs, qu'il soit crucifié, et qu'il ressuscite le troisième jour. Et elles se ressouvinrent des paroles de Jésus. A leur retour du sépulcre, elles annoncèrent toutes ces choses aux Onze, et à tous les autres. Celles qui dirent ces choses aux apôtres étaient Marie de Magdala, Jeanne, Marie, mère de Jacques, et les autres qui étaient avec elles. Ils tinrent ces discours pour des rêveries, et ils ne crurent pas ces femmes. Mais Pierre se leva, et courut au sépulcre. S'étant baissé, il ne vit que les linges qui étaient à terre ; puis il s'en alla chez lui, dans l'étonnement de ce qui était arrivé.

Gloire à Toi, Seigneur, gloire à Toi.

**Vénération de l'Évangile :** *On chante (ton 6) ou l'on récite, pour vénérer l'Évangéliste :*

Ayant contemplé la Résurrection du Christ/ adorons le Saint, le Seigneur Jésus/ le seul sans péché/ Devant ta croix nous nous prosternons, ô Christ/ et, ta sainte Résurrection, nous la chantons et la glorifions/ car Tu es notre Dieu/ nous n'en connaissons pas d'autre que Toi/ c'est ton Nom que nous invoquons/ Venez, tous les fidèles, vénérons la sainte Résurrection du Christ/ car voici que par la Croix la joie est venue dans le monde entier/ En tout temps bénissant le Seigneur/ nous chantons sa Résurrection/ car ayant souffert la Croix pour nous// par la mort Il a terrassé la mort.

**Psaume 50 (lu)**

Aie pitié de moi, ô Dieu, dans ta grande miséricorde, et dans la richesse de ta compassion efface mon iniquité.

Lave-moi toujours plus de mon iniquité, et de mon péché purifie-moi.

Car mon iniquité je la connais et mon péché est sans cesse devant moi.

Contre Toi seul j'ai péché et j'ai fait le mal devant Toi ;

ainsi seras-Tu trouvé juste dans tes paroles, et vainqueur lors de ton jugement.

Voici, j'ai été conçu dans les iniquités, et dans les péchés ma mère m'a enfanté.

Mais Tu aimes la vérité, Tu m'as révélé les mystères et les secrets de ta sagesse.

Tu m'aspergeras avec l'hysope et je serai purifié ; Tu me laveras et je serai plus blanc que la neige.

Tu me feras entendre joie et allégresse, et les os humiliés se réjouiront.

Détourne ta Face de mes péchés, efface toutes mes iniquités.

Ô Dieu, crée en moi un cœur pur et renouvelle en mes entrailles un esprit droit.

Ne me rejette pas loin de ta Face et ne retire pas de moi ton Esprit Saint.

Rends-moi la joie de ton salut et fortifie-moi par l'Esprit souverain.

J'enseignerai tes voies aux pécheurs et les impies reviendront vers Toi.

Délivre-moi du sang, ô Dieu, Dieu de mon salut, et ma langue célébrera ta justice.

Seigneur, ouvre mes lèvres, et ma bouche proclamera ta louange.

Car si Tu avais voulu un sacrifice, je Te l'aurais offert, mais Tu ne prends pas plaisir aux holocaustes.

Le sacrifice qui plaît à Dieu, c'est un esprit brisé ; un cœur brisé et humilié, Dieu ne le méprisera pas.

Dans ta bienveillance, Seigneur, accorde tes bienfaits à Sion, et que soient relevés les murs de Jérusalem.

Alors Tu prendras plaisir au sacrifice de justice, à l'oblation et aux holocaustes, alors on offrira de jeunes taureaux sur ton autel.

*Puis l'on chante sur le **ton 6** ou l'on récite les **stichères** suivants (les grandes fêtes ont leurs stichères propres) :*

Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit/ Par les prières des apôtres/ ô Miséricordieux// efface le grand nombre de nos péchés.

Et maintenant et toujours et dans les siècles des siècles. Amen/ Par les prières de la Mère de Dieu/ ô Miséricordieux// efface le grand nombre de nos péchés.

Aie pitié de moi, ô Dieu/ dans ta grande miséricorde/ et, dans la richesse de ta compassion// efface mon iniquité.

Jésus ressuscité du tombeau/ comme Il l'avait prédit/ nous a donné la Vie éternelle// et la grande miséricorde.



LAUDES

*Les **Laudes** sont chantées sur le ton du premier stichère<sup>3</sup> :*

**Laudes - Que tout souffle loue le Seigneur, ton 1**

Que tout souffle loue le Seigneur/ Louez le Seigneur du haut des cieux/ louez-Le au plus haut des cieux// À Toi convient la louange, ô Dieu.

Louez-Le, tous ses anges/ louez-Le, toutes ses puissances// À Toi convient la louange, ô Dieu.

*✠. Louez-le par le tambourin et la danse, louez-le au son des cordes et des instruments.*

Nous chantons, ô Christ, ta passion salutaire// et nous glorifions ta résurrection.

*✠. Louez-le avec les cymbales retentissantes, louez-le avec les cymbales de jubilation, que tout souffle loue le Seigneur.*

Tu as souffert la croix, Tu as anéanti la mort/ et Tu es ressuscité des morts/ pacifie notre vie, Seigneur// toi le seul tout-puissant.

*✠. Ressuscite, Seigneur, mon Dieu, que ta main soit exaltée, n'oublie pas tes pauvres à jamais.*

De l'Eglise survolant les fleurs/ comme un oiseau de haute volée/ avec les Anges, bienheureux Nicolas/ tu cries sans cesse vers Dieu/ en faveur de nous tous/ au milieu des épreuves et des dangers// et tu nous sauves par tes prières.

*✠. Je te confesserai, Seigneur, de tout mon cœur, je raconterai toutes tes merveilles*

**Père théophore, par l'éclat/ des vertus que tu pratiquas/ tu as fait resplendir la beauté/ de tes ornements sacrés/ prolonge pour nous le merveilleux effet/ de tes célestes apparitions// nous délivrant de tout danger.**

---

<sup>3</sup> On ne conserve ici que 4 stichères et les versets qui les précèdent.

**Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit Doxastikon du 4<sup>er</sup> Évangile, ton 6**

De grand matin, les femmes vinrent à ton sépulcre, ô Christ/ elles désiraient trouver ton corps, mais il n'y était plus/ Alors qu'elles s'étonnaient encore/ deux hommes aux vêtements resplendissants se tinrent devant elles et dirent/ Pourquoi cherchez-vous parmi les morts le Vivant/ Il est ressuscité comme Il l'avait annoncé/ pourquoi avez-vous oublié ses paroles/ À ces mots, elles crurent et annoncèrent ce qu'elles avaient vu/ mais les disciples doutèrent de la bonne nouvelle/ tant ils étaient lents à croire// Alors Pierre courut et, ayant vu, glorifia tes merveilles.

**Et maintenant et toujours et pour les siècles des siècles. Amen** et le *théotokion* suivant, **ton 2** :

Tu es toute bénie Vierge Mère de Dieu/ car par Celui qui s'est incarné de toi, les enfers ont été enchaînés/ Adam rappelé, la malédiction abolie, Ève délivrée/ la mort mise à mort, et nous vivifiés/ Aussi élevons-nous nos voix pour chanter// Béni sois-Tu, Christ notre Dieu, qui l'as voulu ainsi ; gloire à Toi.

## GRANDE DOXOLOGIE

*On chante ou l'on récite ensuite la Grande Doxologie après la proclamation :*

Gloire à Toi qui nous as montré la lumière.

Gloire à Dieu au plus haut des cieux/ et paix sur la terre, bienveillance parmi les hommes/ Nous Te chantons, nous Te bénissons/ nous T'adorons, nous Te glorifions, nous Te rendons grâce pour ta grande gloire/ Seigneur Roi céleste, Dieu et Père tout-puissant/ Seigneur, Fils unique, Jésus-Christ, et Saint-Esprit/ Seigneur Dieu, l'Agneau de Dieu, le Fils du Père/ Toi qui prends le péché du monde, aie pitié de nous/ Toi qui prends les péchés du monde, reçois notre prière/ Toi qui sièges à la droite du Père, aie pitié de nous/ Car Tu es le seul Saint/ Tu es le seul Seigneur/ Jésus-Christ, à la gloire de Dieu le Père. Amen/

Chaque jour je Te bénirai et louerai ton Nom dans les siècles des siècles/

Daigne, Seigneur, nous garder ce jour sans péché/ Tu es béni, Seigneur, Dieu de nos pères/ ton Nom est loué et glorifié dans les siècles. Amen/

Que ta miséricorde, Seigneur, soit sur nous, comme nous avons espéré en Toi/

Tu es béni, Seigneur, enseigne-moi tes jugements/ (3 fois)

Seigneur, Tu as été pour nous un refuge d'âge en âge/ J'ai dit : Seigneur, aie pitié de moi/ guéris mon âme, car j'ai péché contre Toi/

Seigneur, je me suis réfugié auprès de Toi, enseigne-moi à faire ta volonté/ car Tu es mon Dieu/ Car auprès de Toi est la source de vie/ en ta lumière nous verrons la lumière/ Étends ta miséricorde sur ceux qui Te connaissent/

Saint Dieu, Saint Fort, Saint Immortel, aie pitié de nous/ (3 fois)

Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit, et maintenant et toujours et dans les siècles des siècles. Amen/ Saint Immortel, aie pitié de nous//

*Et plus solennellement :*

Saint Dieu, Saint Fort, Saint Immortel, aie pitié de nous.

*Pour conclure l'office, on chante ou l'on récite le **troaire** final des matines qui est chanté sur le ton de la semaine (voir p. 4). Si le texte diffère d'une semaine sur deux (impair ou pair), pour le chant, le ton lui-même change chaque semaine.*

**Troaire, dimanche ton impair – tons 1, 3, 5 et 7**

Aujourd'hui s'accomplit le salut du monde/ chantons Celui qui est ressuscité du tombeau, le Prince de notre vie/ Par la mort Il a terrassé la mort// et nous a accordé la victoire et la grande miséricorde.

**Troaire, dimanche ton pair – tons 2, 4, 6 et 8**

Seigneur, Tu es ressuscité du tombeau/ et Tu as brisé les liens des enfers/ Tu as aboli notre condamnation à mort/ et nous as tous délivrés des rets de l'Ennemi/ Apparue à tes Apôtres, Tu les as envoyés à la prédication/ et, par eux, Tu as accordé ta Paix à l'univers// Toi le seul Très-miséricordieux.